



聰明過生活 血壓不會隨著壓力節節高

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

上班族常因職場競爭壓力大，不知如何紓解壓力，又為了保住飯碗而經常超時工作，欠缺足夠的休息，造成身心重擔，不免影響健康。在此給處在焦慮、壓力中的人們一些維護健康的建議與叮嚀。

以高血壓為例，形成高血壓的原因很多，比如年歲增長、不當的飲食習慣（如：攝取過量的鹽及味精、酒類等）、體重上升、生活型態改變（抽菸、緊張、焦慮、壓力）等，都可能誘發高血壓。因此，要遠離高血壓，首先應建立健康的生活方式，選擇正確的飲食，必要時也可在接受中醫師診斷後，善用中藥來調理。

健康的生活

- 1.生活規律，應有正常休閒活動及適度運動，保持好心情。
- 2.戒菸！香菸中的尼古丁會促進腎上腺素分泌，使血壓升高，增加罹患心臟病的風險。

- 3.睡眠充足，睡前少喝咖啡，過量的咖啡易引起神經興奮，不利血壓控制。
- 4.少喝酒，過度飲酒會造成血脂肪上升，影響血壓。
- 5.預防便秘和不要憋尿。便秘時排使用力，易使血壓上升。
- 6.控制體重，肥胖不僅使血壓升高，還會增加罹患心血管疾病的機率。

正確的飲食

- 1.飲食清淡，宜吃低脂肪、低膽固醇的食物，如：魚類、瘦肉、牛肉、豆類及豆製品等。
- 2.少吃煎、炒、油炸食物，多吃蔬菜和適度選食有降脂功效的食物，如：葵花子、芝麻等。
- 3.維生素有促進脂肪代謝的作用，特別是維生素C能降低膽固醇，所以需多吃富含維生素的新鮮蔬果。
- 4.烹飪宜選用植物油，少用動物性油脂。

5. 少吃動物脂肪和膽固醇含量較高的食物，如：肥肉、奶油糕點、蛋黃、動物內臟等。
6. 採取低鹽飲食，食物不要太鹹，少用味精、醬油、番茄醬、沙茶醬等調味品。烹飪時不妨用當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥來調味配色。
7. 少吃含糖量高的食品和加工食品，醬菜、榨菜等含鈉鹽高的食物應少吃。

善用中醫藥

中醫將高血壓歸為眩暈、頭痛、肝陽、肝風等病證範圍，認為是情志所傷使肝氣鬱結，以至肝陽上亢；或是飲食失節、損傷脾胃，導致濕濁內生、鬱而化熱、上擾清竅；也可能是腎氣衰弱、肝腎陰陽失調、氣滯血瘀所致。

以下依各種證型介紹降壓好湯，但中藥處方僅供參考，臨床使用還是需經由醫師的辨證論治，才能確保健康。（以下資料來自衛生署中醫藥委員會的高血壓中醫預防與保健手冊）

● 氣滯血瘀型：

臨床症狀：頭痛頭暈、頭脹、煩躁易怒、有時失眠、口苦便秘、尿黃。

降壓好湯：天麻桃紅湯，可理氣活血降壓。作法：當歸2錢、生地3錢、桃仁2錢、紅花3錢、枳殼2錢、川芎2錢、牛七2錢、赤芍3錢、天麻3錢、黃芩2錢、夏枯草2錢、草決明2錢、菊花2錢、桑寄生3錢。以1000c.c水煮熟成500c.c，去渣當茶飲用。

● 氣虛血瘀型：

臨床症狀：眩暈乏力、心悸氣短、失眠多夢等症狀。

降壓好湯：耆杜紅花湯，可益氣活血降壓。黃耆3錢、紅花2錢、當歸3錢、川芎2錢、桃仁2錢、牛七3錢、杜仲3錢、桑寄生2錢、酸棗仁2錢、夜交藤2錢、遠志1錢。以1000c.c水煮熟成500c.c，去渣當茶飲用。

● 痰濁夾瘀型：

臨床症狀：頭痛頭暈、心煩胸悶、腹脹痞滿。

降壓好湯：二陳祛瘀湯，可健脾祛痰、活血化瘀降壓。作法：陳皮2錢、茯苓3錢、法半夏2錢、白朮3錢、澤瀉2錢、生蒲黃2錢、薏苡仁3錢、益母草3錢、草決明2錢、菊花2錢。以1000c.c水煮熟成500c.c，去渣，每天早上和晚上各服250c.c。

● 陰陽失調夾瘀型：

臨床症狀：血壓升高、眩暈頭痛、心煩失眠、腰酸腿軟。

降壓好湯：二仙降壓湯，可調和陰陽、活血化瘀降壓。仙茅3錢、巴戟天3錢、淫羊藿3錢、杜仲2錢、桑寄生3錢、紅花2錢、川芎2錢。以1000c.c水煮熟成400c.c，去渣，每天早上和晚上各服200c.c。

● 肝熱挾瘀型：

臨床症狀：血壓升高、頭痛頭暈、目赤臉紅、心煩易怒、大便乾燥。

降壓好湯：桃紅降壓湯，可平肝清熱、活血化瘀降壓。龍膽草2錢、梔子2錢、黃芩2錢、生地2錢、桃仁2錢、紅花3錢、赤芍2錢、川芎2錢、決明子2錢。以1000c.c煮熟成500c.c去渣，以此沖泡綠茶，每天飲用。

上班族只要學會如何紓解身心壓力，維持正確的生活作習及飲食習慣，加上適時以中醫藥輔助養生，有了愉悅的身心，在工作上必能有更好的發揮。☺